TRIBUNA EXPERIENȚEI ÎNAINTATE

Antrenamentul sportiv modern şi prob

Revista ştiinţifico-metodică „Teoria şi practica culturii fizice" din Uniunea Sovietică a deschis în rubrica sa „Tribuna cititorului" o amplă discuţie în legătură cu teoria şi metodica antrenamentului sportiv, care a avut ca punct de plecare articolul lui L. S. Homenkov, antrenor emerit al U.R.S.S.: „Despre problemele metodicii moderne a antrenamentului sportiv".

Importanţa problemelor dezbătute de reputatul specialist sovietic a angrenat în discuţie numeroşi profesori şi antrenori, printre care N. G. Ozolin, antrenor emerit al U.R.S.S., A. V. Korobkov, doctor în ştiinţe medicale, L. P. Matveev, candidat în ştiinţe pedagogice, D. A. Semenov, prof. P. V. Vasiliev, N. I. Volkov, docentul N. I. Poneomarov.

Discuţia continuă.

Redacţia ziarului nostru consideră de mare utilitate publicarea articolului antrenorului emerit N. G. Ozolin, care cuprinde aproape toate problemele dezbătute.

N. G. OZOLIN antrenor emerit al U. R. S. S.

Numeroşi factori şi numeroase condiţii determină pregătirea sportivului, dar rolul cel mai mare în această pregătire îl are metodica de maximă eficacitate a antrenamentului. Performanţele sportive din zilele noastre sînt foarte înalte şi nivelul lor continuă să crească neîncetat. In momentul de faţă, talentul şi dragostea de muncă nu pot face totul. Ne este necesară o metodică de antrenament minuţios gîndită şi ştiinţific fundamentată.

Spre o metodică de antrenament unică

Compararea procesului de antrenament al celor mai buni sportivi dintr-o specialitate oarecare demonstrează sugestiv numeroase deosebiri în metodica antrenamentului lor. Acest lucru este considerat pe deplin firesc ca rezultat al luării în consideraţie, a particularităţilor individuale. Fără îndoială că trebuie să se ţină seama de aceste particularităţi după cum e la fel de necesară „ajustarea" corespunzătoare a metodicii de antrenament, în funcţie de sportiv. Se pune însă întrebarea: vor fi oare particularităţile în metodica de antrenament atît de mari din cauza particularităţilor individuale? Una e efortul (volumul de exerciţii, deosebirile de intensitate), şi alta — metodele şi mijloacele. Fără îndoială că deosebirile privind sarcina de efort a sportivilor pot şi trebuie să fie foarte mari. Este suficient să comparăm sarcina de efort a sportivilor unei specialităţi, dar care au categorii diferite. Nu credem însă că e bine atunci cînd pentru sportivi de acelaşi profil şi de aceeaşi pregătire, mijloacele şi mai ales metodele sînt diferite. Aici nu trebuie să ne ascundem după „paravanul" particularităţilor individuale, deoarece, în ultimă instanţă, totul depinde de cunoştinţele şi concepţiile antrenorului. De pildă, în echipa selecţionată a schiorilor fondişti, fiecare antrenor are o metodică de antrenament proprie pentru elevii săi. Şi dacă unul din antrenori recomandă pentru dezvoltarea rezistenţei speciale parcurgerea multiplă a unor porţiuni relativ scurte, altul caută să atingă acelaşi scop pe distanţe mai lungi. Există deosebiri esenţiale în metodica de antrenament a antrenorilor echipei selecţionate de nataţie. In mod diferit sînt pregătiţi alergătorii semifondişti de către antrenorii care s-au succedat de-a lungul anilor în echipa selecţionată de atletism.

Considerăm că nu trebuie să existe asemenea deosebiri în metodica de antrenament. Din punct de vedere teoretic, pentru fiecare sportiv trebuie să existe o metodică de antrenament ideală, a cărei aplicare să aibă o eficacitate optimă. Din păcate, în majoritatea cazurilor, sportivul se antrenează potrivit unei metodici foarte depărtate de cea ideală şi de aceea nu obţine rezultatele maxime de care este capabil. Menţionăm că la această concluzie se poate ajunge cu uşurinţă comparînd metodica de antrenament a sportivilor de acum 20 de ani şi a celor de astăzi.

Discuţia iniţiată de revista „Teoria şi practica culturii fizice" în problemele metodicei moderne a antrenamentului sportiv[1]) are o foarte mare însemnătate. A venit vremea să găsim căile pentru apropierea metodicii sovietice a antrenamentului sportiv de metodica ideală din punct de vedere teoretic. Bineînţeles că această sarcină nu revine exclusiv antrenorilor şi pedagogilor. Se impun eforturi unite şi bine dirijate din partea fiziologilor, medicilor, psihologilor, igieniştilor.

In momentul de faţă necesitatea cea mai imperioasă este introducerea în practică a metodicii de antrenament avansate pe care o aplică cei mai buni antrenori şi sportivi şi care e cunoscută şi verificată. Pentru o singură specialitate sportivă această metodică nu va avea deosebiri esenţiale. Mai mult decît atît, trebuie să luptăm împotriva unor asemenea deosebiri. Este necesar să lichidăm numeroasele metodici de antrenament într-o ramură de sport, să tindem ca antrenorii aceluiaşi profil sportiv să folosească experienţa şi cuceririle ştiinţei, să stabilească o metodică de antrenament unică. Bineînţeles că o asemenea metodică unică nu exclude luarea în consideraţie a particularităţilor individuale. In momentul de faţă se traduce în viaţă hotărîrea Consiliului General de antrenori şi a Consiliului ştiinţifico-metodic „Principiile fundamentale ale sistemului sovietic al antrenamentului sportiv". Fără îndoială că pe această bază obligatorie pentru toţi va fi mai uşor să se creeze metodici de antrenament unice în diferite ramuri de sport.

[1]) „Teoria şi practica culturii fizice" nr. 6, 1960

Despre erudiţie şi creaţie

Antrenorul L. S. Homenkov ridică numeroase probleme principiale importante ale antrenamentului sportiv. Esenţial este însă faptul că acest autor ne cheamă pe toţi să concepem antrenamentul sportivului ca pe un proces foarte complex şi fundamentat, un proces care cere din partea antrenorului şi sportivilor cunoştinţe dintre cele mai variate. In articolul lui L. S. Homenkov se arată foarte just că nici una din sarcinile antrenamentului nu poate fi rezolvată cu succes numai prin mijloacele exerciţiilor fizice. In această direcţie un rol foarte important îl au personalitatea sportivului, caracterul lui, nivelul de cunoştinţe, activitatea de muncă şi obştească. Sistemul de antrenament modern este foarte complex, fiind legat în subtilităţile sale de bogăţia psihică a sportivului. Aceasta nu reprezintă numai realizarea principiului participării conştiente. Aici se manifestă spiritul creator al sportivului, ceea ce L. S. Homenkov menţionează în repetate rînduri.

E timpul să înţelegem că nici un antrenor, chiar dintre cei mai experimentaţi şi cei mai bine pregătiţi, nu va putea pregăti bine un sportiv care acţionează numai la comandă. ANTRENORUL TREBUIE SĂ SE GINDEASCĂ LA SPORTIV, DAR NU TREBUIE SĂ GINDEASCĂ PENTRU EL. Munca de colaborare a antrenorului, medicului şi sportivului este foarte importantă şi absolut necesară. Dar, cel care se antrenează este sportivul şi de aceea el este cel care îmbină cunoştinţele, experienţa, sfaturile şi multe altele. Cea mai mare apropiere de metodica de antrenament ideală din punct de vedere teoretic este posibilă numai în cazul perceperii aprofundate a acestui proces de către sportiv, în cazul trecerii de la executarea mecanică a exerciţiilor (la semnalul antrenorului), la o activitate independentă, cu adevărat creatoare. Din păcate, această latură a antrenamentului sportiv este foarte puţin studiată. Ştiinţa şi practica au un vast cîmp de activitate în această direcţie.

Pregătirea multilaterală — cheie de boltă

Sintem absolut de acord cu L. S. Homenkov în problema dezvoltării fizice multilaterale. Totuşi, în primul rînd trebuie să precizăm noţiunile multilateralitate, diversitate, pregătire fizică generală. Desigur, că putem conveni să folosim un singur termen. După părerea noastră, cel mai adecvat ar fi termenul multilateralitate, deoarece trebuie dezvoltate toate laturile organismului şi nu numai diferite laturi. Dezvoltarea armonioasă şi perfecţiunea fizică a omului nu pot fi atinse dacă dezvoltăm doar laturi diferite. Dezvoltarea fizică multilaterală este cea care prevede dezvoltarea armonioasă a întregii musculaturi, a frumuseţii corpului, a tăriei şi forţei organelor şi sistemelor, înalta coordonare a funcţiilor, sănătatea de fier. Singurul lucru este că ştiinţa nu poate încă să facă o caracterizare cantitativă a multilateralităţii dezvoltării fizice, cu atît mai mult la vîrste diferite.

Cîteva cuvinte despre aşa-zisa capacitate (potenţă), calitate complexă despre care se vorbeşte mult. Un asemenea termen poate fi folosit. El îl orientează pe sportiv spre o pregătire care îi permite să declanşeze un mare potenţial în mişcările sale. In multe ramuri de sport acest lucru este necesar. Totodată, trebuie să reţinem că termenul capacitate (potenţă) poate fi adoptat doar convenţional (despre aceasta vorbeşte şi L. S. Homenkov).

Volum şi intensitate

Una din cele mai importante probleme ale antrenamentului modern este dinamica volumului şi a intensităţii lucrului de antrenament în cursul anului şi de-a lungul cîtorva ani. Acum cîţiva ani, cînd se vorbea despre dinamica sarcinii de efort, nu se diferenţia volumul şi intensitatea. Faptul era greşit. In speţă, din această cauză au scăzut rezultatele alergătorilor de fond, ale maratoniştilor şi ale mărşăluitorilor. Ei au micşorat sarcina de efort în cele 10 zile premergătoare participării la J.O. de la Helsinki nu numai prin reducerea volumului (ceea ce a fost corect), ci prin reducerea intensităţii (ceea ce a fost greşit). In momentul de faţă, în toate ramurile de sport se ţine seama de cantitatea şi calitatea lucrului de antrenament, tinzînd să se creeze între ele o corelaţie justă şi o dinamică bine stabilită în cursul unui an şi de-a lungul anilor. Astăzi, atunci cînd se micşorează volumul lucrului de antrenament în perioada competiţională, se măreşte intensitatea lui, fapt pe care îl menţionează foarte just L. S. Homenkov, dar asta nu e tot. Treptele intensităţii constituie un motiv de controverse. Pe baza analizei aprofundate a metodicii de antrenament nu e greu să defalcăm, de pildă, grupe de intensitate ca: maximum, aproape de limită (sub maximă), mijlocie, moderată. Este posibil ca pentru aceste patru grupe să se poată folosi zonele de intensitate (A. N. Kestovnikov) sau de capacitate — potenţă (V. S. Farfel) adoptate în fiziologie. Ar fi de dorit să auzim şi părerea fiziologilor în această problemă. Aceste patru grupe permit analizarea mai completă a desfăşurării antrenamentului, urmărirea corelaţiei adevărate a volumului şi lucrului de antrenament de intensităţi diferite şi, pe această bază, găsirea căii care duce la perfecţionarea continuă a metodicii de antrenament. Menţionăm, de altfel, că în practica sportivă există de pe acum o asemenea împărţire pe grupe de intensitate (echipa selecţionată de atletism, antrenor G. V. Korobkov). Probabil că fiziologii vor trebui să se ocupe mai intens de împărţirea lucrului de antrenament în zone de intensitate. Acest lucru are de pe acum un interes practic. Zonele stabilite de fiziologi nu coincid perfect cu indicii sportivilor de o înaltă clasificare. Este necesar să se precizeze zonele de intensitate, mai ales cu ajutorul măsurării consumurilor energetice efective în cadrul executării exerciţiilor în antrenament şi în concursuri. Astfel s-ar obţine materialele necesare pentru compararea consumurilor energetice în procesul antrenamentului în diferite ramuri de sport.

Rolul concursurilor sportive

In articolul său, L. S. Homenkov a ridicat problema foarte importantă a rolului concursurilor sportive. Deobicei se consideră că concursurile sînt o parte integrantă a antrenamentului. Afirmaţia este justă. Dar, L. S. Homenkov împarte în mod intenţionat procesul de pregătire a sportivului în două părţi: de antrenament propriu-zis şi concursuri. Acest lucru nu este întîmplător. După cum au arătat cercetările efectuate la a doua Spartachiadă a popoarelor U.R.S.S. (N. G. Ozolin şi L. S. Homenkov[1]), majoritatea sportivilor au avut în medie cîte 5—6 concursuri pe an, ceea ce nu poate asigura pregătirea completă a sportivilor. Numai în condiţii „de luptă", în concursuri dese, se poate educa un sportiv dotat cu voinţă, care să asalteze cu curaj culmile măiestriei sportive.

Desigur că nu trebuie organizate concursuri cu o concentrare nervoasă maximă în tot cursul anului. Dar, participarea la concursuri cu scopuri de instruire şi educative trebuie asigurată timp de 10 luni pe an. Bineînţeles că aceste concursuri sînt foarte diferite în ceea ce priveşte forma şi responsabilitatea (pentru cea mai bună executare a tehnicii şi a elementelor ei, pentru cei mai buni indici ai pregătirii fizice, întreceri de control în şedinţele de antrenament şi multe altele). De aceea, folosind pe scară largă concursurile ca metodă de executare a exerciţiilor şi a temelor, putem fi încredinţaţi că sportivul nu se va surmena. Totodată, participarea la concursuri în decursul anului (de instruire şi oficiale) trebuie planificată riguros, astfel încît concursurile mereu mai dificile şi de mai mare răspundere să-l conducă în mod logic pe sportiv spre participarea la întrecerile cele mai importante. In această privinţă sîntem absolut de acord cu L. S. Homenkov. Ţinînd seama de participarea evident insuficientă în concursuri a majorităţii sportivilor noştri (juniori, începători şi clasificaţi) şi înţelegînd rolul deosebit al concursurilor în pregătirea sportivilor, trebuie să chibzuim cu profunzime la propunerea lui L. S. Homenkov privind împărţirea procesului de instruire-antrenament în două părţi reciproc legate — antrenament şi concursuri.

Despre termeni care şi-au trăit traiul

Considerăm că a venit vremea să reflectăm asupra justeţei termenului „antrenament". După cum se ştie, acest cuvînt englezesc înseamnă exerciţiu, dresaj. Ani de-a rîndul, în întreaga lume, antrenamentul sportivilor era considerat tocmai un exerciţiu. Astăzi însă, antrenamentul sportiv — care e un proces de pregătire a sportivilor — rezolvă sarcini de instruire, educaţie şi dezvoltare. In antrenament sînt incluse numeroase forme de pregătire: fizică, tehnică, tactică, morală şi de voinţă. In afară de aceasta, sînt necesare cunoştinţe teoretice speciale. In sfîrşit, regimul de igienă este şi el o parte a antrenamentului.

Transformarea procesului de antrenament îngust, cu sarcini limitate, într-un sistem de antrenament modern, atotcuprinzător, a fost înfăptuită în mare măsură în Uniunea Sovietică. In această etapă nouă de dezvoltare a antrenamentului sportiv, specialiştii sovietici trebuie să modifice radical termenii şi denumirile învechite. In loc ca de fiecare dată să menţionăm că înţelegem termenul „antrenament" în accepţiunea cea mai largă a acestui cuvînt (cu toate că e greu să extindem interpretarea unui cuvînt atît de concret ca „antrenamentul"-exerciţiu), ar fi mai bine să ne referim la „pregătirea sportivului", la „pregătirea sportivă". Această pregătire va avea patru părţi legate reciproc: instruirea, educaţia, antrenamentul şi concursurile. (De altfel, pînă astăzi, instruirea, care a fost inclusă în antrenament, nu prea face „casă bună" cu acesta din urmă). De cele mai multe ori se vorbeşte şi se scrie despre „instruire şi antrenament". In fond este şi mai corect. Acum mai bine de zece ani am făcut o asemenea propunere dar se vede că atunci nu erau încă întrunite condiţiile pentru astfel de modificări.

O dată cu introducerea denumirii corecte a procesului de pregătire a sportivului va fi necesar să se renunţe şi la cuvîntul „antrenor", înlocuindu-l cu altele: PROFESOR, PEDAGOG, INVAŢATOR. Prin munca lor perseverentă, glorioşii noştri pedagogi-antrenori au dat o semnificaţie nouă, sovietică, cuvîntului de antrenament, au ajutat la crearea sistemului sovietic de antrenare a sportivilor, au educat (şi nu au antrenat!) numeroşi maeştri ai sportului, rec
campioni ai U.R.S.S., ai
ai lumii. Mai mult decît
că sportivii noştri au obţi

Caracteru

La momentul oportun
menkov a ridicat p
racterului variat al
tului. In sportul modern,
lui sarcini de efort, u
monotonia „ucid". Oricît
paradoxal, calea spre o şi
măiestrie sportivă este
mijloacelor şi metodelor,
abilă a unor sarcini de
bite în ceea ce priveşte
nivelul lor. De pildă, pe
tarea mobilităţii articula
exerciţii de supleţe efec
şi chiar de două ori pe
treptat numărul de repe
să crească pînă la 100
repetarea multiplă a unuia
exerciţiu oboseşte foarte m
(şi deci, şi sistemul nervo
caz trebuie căutată solu
alergătorul de garduri tre

Ce spun fizio

Tot atît de importantă
narea adecvată a dif
cini de efort atît în
şedinţe de antrenament,
planul săptămînal, lunar
Trebuie lichidată tendinţa
a ignorării importanţei o
TERNAREA JUSTĂ A
DE ANTRENAMENT ŞI A
ESTE BAZA ANTRENA
EFICACE. Fiziologii tre
spună aici cuvîntul! In u
oamenii de ştiinţă se ocu
blema principială cu pri
zolvarea unei vechi discu
tică: trebuie oare efectu
mentul în condiţiile feno
oboseală nelichidate de p
dinţelor anterioare sau nu
diţiile unei restabiliri dep
logii consideră că orice l
trenament trebuie efectuat
ganism refăcut complet
anterior (A. N. Krestovni
Farfel, G. V. Folbort). O
care o va lua procesul
ment depinde — după păr
V. Folbort — de intervale
care împart efortul. Dacă
efort la altul trece un
timp care permite ca org
refacă complet, procesul se
în direcţia creşterii gradu
trenament; dacă interv
eforturi sînt scurte şi o
reuşesc să se refacă com
sul se dezvoltă în dir
cronice. Aceasta este păre
gilor.

In acelaşi timp, în pra
numeroase exemple de de
antrenamentului în serii
zilnice, în care sportivul
crul obosit, iar oboseala
tuează mereu. Se consider
o asemenea serie de şe
valul de odihnă mărit cre
litatea refacerii „consumur
păşire", pentru o creştere
pronunţată a gradului de
ment. Noi considerăm că
exerciţiilor, pentru a fi cît
trebuie să se efectueze î
în care sportivul va trece
antrenament cu forţele de
făcute după lucrul de
anterior. In mod special
este important pentru dez
tezei, a rezistenţei în lucru
durată, a îndemînării şi

Tehnic

In articolul lui L. S.
este ridicată problema
portantă referitoare l
tehnicii perfecte. Intr-adev
mentul de faţă, numeroşi
lipsuri în tehnică. Acesta
tatul greşelilor metodice
tehnicii, precum şi al lips
care în tehnica modernă.
şi profesorii de la catedr
muri de sport ale institute
tură fizică trebuie să a
părere unică şi să creez
lon" al tehnicii moderne.
sar ca antrenorii să pre
sportivilor tehnica cea ma
după modelul cel mai bu
de aceasta, în metodicile
pentru toate ramurile de
încă puţine mijloace şi r
tru învăţarea caracterului
(relaxare, alternarea înco
relaxărilor, manifestarea
maxime etc.). Deobicei s
în procesul de antrename
cursuri sportivii vor „p
guri toate detaliile de for
ţinut. Dar, această atitu
complet greşită din punct
pedagogic. Creaţia sportivu